

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A.Latar Belakang Masalah

Kegiatan olahraga telah menjadi kebutuhan setiap individu, karena kegiatan olahraga yang baik dan benar serta berkesinambungan dapat meningkatkan kebugaran jasmani. Dengan berolahraga dapat menciptakan rasa nasionalisme dan menumbuhkan rasa keimanan, meningkatkan harkat dan martabat bangsa. Selain itu dengan berolahraga dapat meningkatkan serta menyehatkan sistem kerja organ-organ tubuh, meningkatkan metabolisme tubuh sehingga pada akhirnya akan diperoleh jiwa dan raga yang sehat.

Dalam pencapaian prestasi olahraga ada beberapa faktor yang harus diketahui dan perlu mendapat perhatian khusus, yaitu faktor fisik, faktor teknik, faktor taktik, faktor mental. Salah satu langkah untuk mencapai prestasi yang lebih baik adalah dengan penataan kondisi fisik. Seperti yang dikemukakan oleh Harsono (1988 : 153) bahwa dengan kondisi fisik yang baik maka :

1. Akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kinerja jantung.
2. Akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, kecepatan, stamina dan kemampuan komponen kondisi fisik yang lainnya.
3. Akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan.
4. Akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan.
5. Akan ada *respons* yang cepat dari organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu *respons* demikian diperlukan.

Seperti halnya cabang olahraga beladiri yaitu *taekwondo* untuk mencapai suatu prestasi dimulai dengan pembinaan kondisi fisik. *Taekwondo* adalah olahraga

beladiri modern yang berakar pada beladiri tradisional Korea yang berarti seni atau cara mendisiplinkan diri atau seni beladiri yang menggunakan teknik kaki dan tangan kosong. [http://taekwondo.indonesia.blogspot.com/2009/12/taekwondo-](http://taekwondo.indonesia.blogspot.com/2009/12/taekwondo-basic.html)

[basic.html](http://taekwondo.indonesia.blogspot.com/2009/12/taekwondo-basic.html) Dasar – dasar *taekwondo* terbentuk dari kombinasi berbagai teknik gerakan menyerang dan bertahan yang menggunakan bagian tubuh kita untuk menghadapi lawan. Yoyok (2003:2) mengemukakan dasar – dasar *taekwondo* terdiri dari 5 komponen dasar, yaitu:

1. Bagian tubuh yang menjadi sasaran (*Keup So*)
2. Bagian tubuh yang digunakan untuk menyerang atau bertahan
3. Sikap kuda – kuda (*Seogi*)
4. Teknik bertahan/menangkis (*Makki*)
5. Teknik serangan (*Kongkyok Kisul*) yang terdiri dari: pukulan/*jierugi*, sabetan/*chigi*, tusukan/*chierugi*, tendangan/*chagi*.

Cabang olahraga *taekwondo* umumnya menekankan pada tendangan dari pada pukulan. Teknik tendangan menjadi sangat penting karena kekuatannya jauh lebih besar daripada tangan walaupun teknik tendangan secara umum lebih sukar dilakukan daripada tangan. Namun dengan latihan – latihan yang terprogram teknik tendangan dapat melumpuhkan lawan yang dilakukan dari suatu sikap bergerak dengan menggunakan daya jangkau dan kekuatan kaki yang lebih besar.

Teknik tendangan dasar yang terpenting dalam *taekwondo* adalah *ap chagi*, *dollyo chagi*, dan *yeop chagi* dan ada banyak variasi dari ketiga tendangan tersebut.

Tendangan *dollyo chagi* merupakan tendangan yang sering dipergunakan ketika bertanding karena tendangan tersebut dapat dikombinasikan dengan berbagai macam tendangan lain. Setiap teknik tendangan memerlukan kecepatan dalam melakukannya.

Hal ini sesuai dengan pendapat Yoyok (2003 : 32) yaitu "untuk melakukan tendangan diperlukan kecepatan, kekuatan, dan terutama keseimbangan yang prima". *club* PTC Binjai merupakan salah satu *club* yang membina olahraga *taekwondo*. *club* PTC beralamat di JL. Jambi Binjai Selatan Gedung GOR Binjai, yang menangani 44 atlet *taekwondo* yang diharapkan muncul atlet *taekwondo* yang handal khususnya di Sumatera Utara yang kiranya akan membawa nama daerah ditingkat Nasional bahkan tingkat Asia. Pelatih yang melatih di *club* ini adalah Zainuddin dan sudah memiliki sertifikat Nasional. Frekuensi latihan di klub PTC ini 4 kali seminggu (Senin, Rabu, Kamis, dan Sabtu), waktu setiap kali pertemuan 120 menit. Klub ini sangat berkembang dari tahun ke tahun, yang telah menunjukkan prestasi dan sering mengikuti kejuaraan seperti : kejuaraan antar klub Sumatera Utara, kejuaraan Daerah, kejuaraan antar pelajar bahkan mengikuti kejuaraan tingkat Nasional.

Penulis melanjutkan membahas meningkatkan kecepatan tendangan *dollyo chagi* melalui metode *circuit training* yang peneliti sebelumnya telah membahas tentang meningkatkan teknik tendangan *dollyo chagi*. Berdasarkan pengamatan penulis pada klub *taekwondo* Binjai tersebut, yang dilaksanakan selama 2 minggu yaitu pada tanggal 16, 19, 23, 26 Januari 2013, Penulis melihat khususnya 12 atlet sabuk biru yang berlatih telah memiliki teknik tendangan yang baik, hal ini terlihat ketika penulis mengamati tumpuan kaki mereka diputar 130 derajat, posisi tangan berada di depan dada, badan mereka tegak tidak membungkuk dan saat menendang tendangan mereka didukung oleh putaran pinggang.

**Tabel 1. Data Atlet Taekwondo Binjai Tingkat Sabuk Biru Tahun 2013**

| No | Nama Atlet            | Usia   | Lama Latihan | Sabuk |
|----|-----------------------|--------|--------------|-------|
| 1  | Cahaya Kamalin        | 12 thn | 3 thn        | Biru  |
| 2  | Gusmawati Rahayu      | 12 thn | 3 thn        | Biru  |
| 3  | Jihan Miranda         | 14 thn | 3 thn        | Biru  |
| 4  | Achmad Iklas Syakib   | 12 thn | 3 thn        | Biru  |
| 5  | Bagus Riva Yus        | 13 thn | 2.5 thn      | Biru  |
| 6  | M. Asraf Firdaus      | 13 thn | 2.5 thn      | Biru  |
| 7  | M. Fadil              | 13 thn | 2.5 thn      | Biru  |
| 8  | Fikri Haikal          | 14 thn | 2.5 thn      | Biru  |
| 9  | Achmad Nauval Yassin  | 14 thn | 3 thn        | Biru  |
| 10 | Achmad Roid Farhan    | 14 thn | 3 thn        | Biru  |
| 11 | M. Jordan Simanjuntak | 14 thn | 2.5 thn      | Biru  |
| 12 | Arianta Sitepu        | 14 thn | 3 thn        | Biru  |

Namun jika dilihat dari segi kecepatan maupun ketepatan dalam mencapai sasaran yang diinginkan ada beberapa atlet sabuk biru yang masih lambat tendangannya (kecepatan tendangannya kurang baik), karena saat pelatih memberikan tes menendang dengan target, kaki mereka kurang cepat sehingga waktu yang mereka raih masih belum sesuai dengan yang diharapkan dan juga saat *sparring partner* dalam latihan, beberapa orang atlet sabuk biru masih sulit untuk menendang dengan cepat, dengan begitu atlet sulit untuk memasukkan tendangan ke arah sasaran lawan karena tendangannya masih lambat sehingga

kaki atlet sering terbentur dengan kaki lawan. Hal ini disebabkan tendangan atlet PTC sabuk biru belum semua dikategorikan baik.

**Tabel 2. Hasil Tes Pendahuluan Kecepatan Tendangan *Dollyo Chagi* pada atlet sabuk biru klub PTC Binjai 2013.**

| No | Nama                  | Hasil Tes (Detik) |       |       | Hasil Terbaik |
|----|-----------------------|-------------------|-------|-------|---------------|
|    |                       | I                 | II    | III   |               |
| 1  | Cahaya Kamalin        | 00.74             | 00.75 | 00.75 | 0.74          |
| 2  | Gusmawati Rahayu      | 00.74             | 00.74 | 00.75 | 0.74          |
| 3  | Jihan Miranda         | 00.71             | 00.70 | 00.71 | 0.70          |
| 4  | Achmad Iklas Syakib   | 00.75             | 00.74 | 00.74 | 0.74          |
| 5  | Bagus Riva Yus        | 00.75             | 00.75 | 00.75 | 0.75          |
| 6  | M. Asraf Firdaus      | 00.74             | 00.74 | 00.73 | 0.73          |
| 7  | M. Fadil              | 00.73             | 00.73 | 00.74 | 0.73          |
| 8  | Fikri Haikal          | 00.71             | 00.72 | 00.72 | 0.71          |
| 9  | Achmad Baufal Yassin  | 00.66             | 00.64 | 00.64 | 0.64          |
| 10 | Achmad Roid Farhan    | 00.68             | 00.68 | 00.68 | 0.68          |
| 11 | M. Jordan Simanjuntak | 00.70             | 00.69 | 00.70 | 0.69          |
| 12 | Arianta Sitepu        | 00.64             | 00.65 | 00.65 | 0.64          |

Pada tes pendahuluan kecepatan tendangan *dollyo chagi* pada atlet PTC Binjai sabuk biru tahun 2013 pada hari Sabtu tanggal 26 Januari 2013 yang bertepatan dengan jadwal latihan, waktu yang diraih masing-masing atlet pada *test* tendangan *dollyo chagi* masih tergolong rendah.

Dari situasi demikian timbul suatu pemikiran kenapa hal tersebut terjadi, apakah bentuk latihan selama ini kurang mendukung atau tidak sesuai dengan tujuan latihan serta bagaimana untuk menanggulangnya. Maka dari pengamatan ini penulis mencoba untuk melakukan penelitian tentang kecepatan tendangan khususnya tendangan *dollyo chagi* dalam *taekwondo*. Penulis berusaha untuk memperbaiki kecepatan tendangan tersebut dengan memberikan latihan yang terprogram dan lebih *spesifik* dengan menggunakan metode *circuit training*.



Metode ini terdiri dari beberapa pos, dan setiap pos diberikan bentuk latihan yang berbeda sesuai dengan tujuan latihan yaitu meningkatkan kecepatan tendangan, dalam melakukan metode ini atlet tidak merasa jenuh saat latihan karena berbagai variasi latihan pada tiap pos nya dan setiap atlet dapat mengoreksi kemajuannya masing-masing, metode latihan *circuit* ini dilakukan secara berulang-ulang dan terus menerus sehingga latihan yang diberikan dengan menggunakan metode ini dapat meningkatkan kecepatan tendangan *dollyo chagi* pada atlet *taekwondo* sabuk biru club PTC Binjai tahun 2013.

### **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan di atas, maka masalah yang diteliti dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Faktor-faktor apa saja yang dapat meningkatkan kecepatan tendangan *dollyo chagi* pada cabang olahraga *taekwondo*?
2. Apakah dengan metode *circuit training* meningkatkan kecepatan tendangan *dollyo chagi* pada atlet *taekwondo*?
3. Bentuk latihan apakah yang tepat untuk meningkatkan kecepatan tendangan *dollyo chagi*

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan pertimbangan pada masalah yang akan diteliti cukup luas maka perlu kiranya ditentukan pembatasan masalah pada hal-hal yang pokok saja untuk mempertegas sasaran yang akan dicapai. Permasalahan pokok dalam

penelitian ini terdapat dalam *variable* bebas dan *variable* terikat. Adapun pembatasan masalah pada *variable* bebas adalah penggunaan metode *circuit training* pada atlet *taekwondo club* PTC Binjai tahun 2013. Sedangkan *variable* terikat adalah tendangan *dollyo chagi*.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian-uraian permasalahan diatas dapat dirumuskan masalah yang diteliti adalah: “Apakah terdapat peningkatan kecepatan tendangan *dollyo chagi* dengan menggunakan *metode circuit* pada atlet *taekwondo club* PTC Binjai tahun 2013.

#### **E. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan kecepatan tendangan *dollyo chagi* melalui metode *circuit training* pada atlet *taekwondo club* PTC Binjai tahun 2013.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat penelitian ini diharapkan sebagai berikut :

1. Khusus bagi pelatih *taekwondo*, memberikan informasi tentang penggunaan metode yang tepat dalam meningkatkan teknik tendangan khususnya tendangan *dollyo chagi*.
2. `Sebagai bahan masukan untuk setiap pelatih dan atlet *taekwondo* dalam rangka meningkatkan prestasi atlet *taekwondo*.

3. Sebagai bahan informasi bagi pelatih untuk mengembangkan dan meningkatkan kecepatan tendangan pada cabang olahraga *taekwondo*.
4. Untuk memberikan penjelasan tentang pengaruh metode *circuit training* dalam mencapai prestasi atlet.
5. Memperkaya ilmu pengetahuan tentang penggunaan metode *circuit training* pada bentuk latihan teknik khusus pada tendangan *taekwondo*.
6. Menjadi bahan informasi dan masukan bagi penulis dalam mengembangkan ilmu kepelatihan olahraga.
7. Dapat dijadikan bahan acuan untuk melakukan Penelitian Tindakan Olahraga (PTO) selanjutnya dalam bidang Kepelatihan olahraga.